THE RECOVERY KERNEL

[illegible]

[illegible]

[illegible], [illegible] [illegible]

[illegible]

[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]
[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]
[illegible] [illegible] [illegible] [illegible], ICD-11 (WHO 2022) [illegible] [illegible] [illegible] [illegible], [illegible] [illegible] [illegible], [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] - [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]

[illegible] 1 - [illegible] [illegible]

[illegible] - [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]

[illegible]	[illegible] [illegible], [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]	[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]
[illegible] - [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]	[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]

	[illegible]	[illegible]
[illegible] - [illegible]	[illegible]	MDMA [illegible]

1.2 — [illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]

	[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]

[illegible] 2 - [illegible]: [illegible] [illegible] [illegible]

[illegible] - [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]

[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [

	* [illegible] * [illegible] * [illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]: [illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]	[illegible]

□□□□□□□ 3 - □□□ □□□□□ □□ □□□□□□□□□□□□□□□□□□

□ □□□□□□□□□□ - □□□ □□□□□□□ □□ □□□□□ □□□□□ □□ □□ □□ □□□□□ □□□□□□□□□□□ □□□□□ □□□□ □□□, □□ □□□□ □□ □□□□□□□□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□

□□□□□□□ □□□□□□□□ □□ □□□□ □□□□□□□ □□ □□□□□□□□□ □□□ □□□□□□□ □□ □□□□□ □□□□ □□□□□□□□□ □□□□□ □□, □□ □□□□ □□ □□ □□ □□□□□□□□ □□ □□□□ □□□□ □□ □□ □□□□ □□□□□□□ □□ □□□□□ □□□□□ □□ □□□□ □□□□□□□□□ □□ □□ □□□□□ □□□□ □□□□□□□□□ □□□□□ □□□ □□ □□□ □□□□□ □□□□ □□ - □□ □□□ □□□□ □□ □□ □□□□ □□□□□□□ (reward circuit) □□ □□□□□□ □□□□ □□□, □□ □□□□ □□□□□□□ □□ □□□□□ □□□ □□□□ □□□□□□□□□ □□ □□□ □□□ □□□□□□□□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□

□□□□□□□□	□□□□□□□	□□□□□□□□□ □□□□□□□□
DRD2 A1 □□□□ - □□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□	40% □□ □□□ DRD2 □□□□□□□□ □□□□□□ □□□□ □□ □□□□□□□ □□□ - □□□□, □□□□□□□ □□□□□, □□□□□□□□□□ - □□ □□□□□ □□ □□□□□ □□□ □□ □□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□ □□□ □□□□□ □□□ A1/A2 □□ A2/A2 □□□□□□□□ □□□ □□□□□□□ □□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□ □□□□□□ □□ □□□□□□□□ □□□□□ □□□	□□□ □□ □□□□ □□□□□□□ □□□□ □□□□, □□□□□□ □□□ □□□□□□□ □□ □□□□□ □□, □□ □□□□□□□□ □□ □□□ □□ □□□□ □□□□ □□ □□ □□ A1 □□□□ □□□□□ □□□ □□□□□□□□ (CSBD) □□ □□□□ □□ □□ DRD2 A1 □□□□□ □□□ □□□□□□□□□□□□ □□□□ □□□ □□□ □□□ □□□□□□□ □□ □□□□□□□□ □□□□□□ □□ □□□ □□ □□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□□□□ □□ □□□□□□□□ □□□ □□ □□□□□□□ □□□□ □□ □□□□ □□□
COMT Val158Met — □□□□□□ □□ □□□□□	□□□□ □□ □□□□□□□□ □□ □□□□□□□□ □□□□ □□□ □□□□ □□□ □□□□ □□ □□ □□□□ □□ □□□□ □□ □□□ □□□□ □□□ "□□□□□□" □□□□□□□□ □□□ □□□□□□□□ □□ □□□□ □□ □□□□ □□ □□□ □□□□ □□□□ □□□□-□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□□ □□ □□□□ □□ □□□□□□□□ □□ □□□□, □□□□ □□□ □□ □□ □□□□□ □□ □□□□□ □□□ □□□□ □□.	□□□□□□ □□ □□□□□□□ □□ □□□□ □□ □□□□□□□□□□□□□□□□ □□□□□, □□□□□□□□ □□□ □□ □□□□ □□□□□□□ □□□□ □□ □□□□□□□□□ □□ □□□□□ □□□□ □□ (□□ □□□ □□ □□□□ □□ □□□□□□□□ □□ □□□□□ □□□ □□ □□□□□□ □□ □□□□□□□□ □□□□□□ □□ □□□□□ □□□□ □□), □□ □□□□□□□□□□□□□ □□ □□□□□ □□□ □□□□□□ □□ □□□□□□ □□ □□ □□□□□ □□□□ □□ (□□□□ □□ □□□□□□□□ □□□□□□ □□ □□□ □□□□□□ □□□□□□ □□ □□□ □□□□ □□ □□ □□ □□□□□ □□□□□□□□□□ □□ □□□□□□□□)□
MTHFR C677T □□□□□□□□□□	BH4 □□□□□□□□ □□□□ □□□ □□ □□□□□□□□ □□ □□□□□□□□□□ □□ □□□□□□□□ □□ □□ □□□□ □□□ □□□□ □□□□□□□□□□ □□ □□□ □□□□□ □□□ □□ □□□□□□□□□□□ □□ - □□□□□□□□□□ □□□□□□□ □□ □□□□□ □□□	MTHFR □□□□ □□□ □□ □□□□□□□□ □□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□ □□□ □□□ □□□□ □□, □□□□□ □□□ □□□□□□□ □□ □□□ □□□□□□ □□ □□□□ □□□□□ □□□ □□ □□ □□□□ □□□ □□□-□□□ □□□□ □□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□ -

	[illegible] [illegible] [illegible]

פרק 4 - מיניות או התמכרות: האתגר בהבחנה בין שני מושגים שונים

> ⚠ אזהרת טריגר - התוכן בפרק זה עשוי לעורר אצל חלק מהקוראים תחושות לא נעימות, ואף להוות טריגר עבור חלק מהקוראים. אנו ממליצים לקוראים שחשים שהתוכן עלול לעורר אצלם קושי לדלג על פרק זה.

בשנים האחרונות יש נטייה גוברת לתייג התנהגויות מיניות שונות כהתמכרות, ואף לכלול אותן בקטגוריה של הפרעות התמכרות. בין היתר, הכוונה היא להפרעת CSBD (Compulsive Sexual Behavior Disorder) שנכללה לראשונה ברשימת הפרעות ההתמכרות של ארגון הבריאות העולמי, אך לא זכתה להכרה רחבה בקרב אנשי מקצוע בתחום. ישנם מי שטוענים כי מדובר בתיוג בעייתי, שכן הוא מתעלם מהשוני בין התנהגויות מיניות שונות ומהמורכבות שבהבנת הגורמים להן - ובכלל זה, ללא הבחנה בין התנהגויות מיניות שנעשות מתוך בחירה חופשית לבין התנהגויות שנעשות תחת השפעת כפייה.

בפרק זה נבחן בקצרה את הקשיים שבהבחנה בין מיניות להתמכרות, ונציע:

בחינה של התנהגות

1. מה ההבדלים העיקריים בין השניים?
2. לשאול שאלה או לעשות תרגיל - "תחשבו על מישהו, שם שלו לא משנה, שאתם חושבים שיש לו בעיה מינית"
3. לבחון את הבעיה המתוארת בעזרת (לשאול, לשאול, לבחון-בהתנהגות) את הבעיה שלו
4. מה ההתנהגויות הבעייתיות המתוארות בעיה זו שלו מתבטאות בעיקר בהיבט של מה (התנהגות מינית מסוימת)?
5. מה הקשיים שיש לו בעיה זו בעיה זו שלו בעיה בעיה מסוימת זו שיש שיש זו בעיה
6. בעיה זו מסוימת בעיה מסוימת זו שיש בעיה שיש בעיה שלו זו זו בעיה זו בעיה שיש זו שלו זו שלו, זו מסוימת זו מסוימת מסוימת בעיה בעיה שיש
   בעיה זו בעיה זו שיש זו שיש בעיה בעיה זו בעיה בעיה בעיה זו מסוימת בעיה זו מסוימת זו שלו מסוימת בעיה זו שיש זו שיש בעיה זו זו זו בעיה זו בעיה בעיה שיש

זו בעיה זו בעיה זו זו מסוימת שיש זו זו בעיה מסוימת זו זו בעיה מסוימת זו בעיה בעיה מסוימת זו שלו זו בעיה זו שלו שיש זו: מסוימת שיש מסוימת זו שיש מסוימת זו מסוימת מסוימת זו שיש מסוימת זו בעיה מסוימת מסוימת זו שיש זו שיש בעיה מסוימת, בעיה שיש זו זו מסוימת בעיה שיש זו זו זו בעיה זו מסוימת זו בעיה מסוימת בעיה בעיה זו מסוימת זו שיש זו מסוימת זו מסוימת זו בעיה זו בעיה זו בעיה זו זו בעיה זו זו בעיה זו זו בעיה זו זו בעיה זו מסוימת זו בעיה זו שיש זו שיש מסוימת בעיה שיש

4.1 — מסוימת זו מסוימת בעיה שיש

מסוימת זו מסוימת זו מסוימת זו מסוימת זו מסוימת שיש מסוימת זו בעיה בעיה זו:

- בעיה מסוימת זו מסוימת בעיה בעיה זו בעיה זו - זו מסוימת שיש בעיה מסוימת זו מסוימת זו בעיה בעיה זו, בעיה בעיה, מסוימת זו בעיה זו שיש

[illegible] [illegible] [illegible] [

	[illegible] [illegible] [illegible]

□□□□□□□ □□□□□□□□ - □□□□□□□□□ □□ □□□□□□□□ □□□□□ □□ □□□□ □□□□□□□□□ □□, □□□□□ □□□□□ □□ □□ □□□□□□□ □□□□□ □□ □□□□□□

□□□□□□□ 6 - □□□□□ □□□ □□ □□□□□□□□□□□□□ □□ □□□□□□□ □□□□□□□□□

□ □□□□□□□□□□ - □□□□□□□□□□□□□ □□ □□□□□□□ □□□□□□□□□ □□ - □□ □□□□ □□ □□□□ □□ □□□□□ □□□□□ □□ □□□□□ □□□ □□□□□□□□ □□ □□□ □□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□, □□ □□□ □□ □□□□□□□ □□□ □□□□□□□ □□□□ □□ □□□ □□□□□□□□ □□□□□ □□□□ □□□ □□□

□□□□□□□□□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□ □□□ □□□□□□□□□□ □□□ □□□□□□□ □□ □□□□ □□ □□□ □□□ □□□□□□□ □□ □□□□ □□□□ □□□□ □□ □□□□□□□ □□□□□ □□, □□□□□□□□□□ □□□□□□ □□□ □□□□□ □□□ □□□□□□□ □□□□□□ □□□ □□ □□ - □□□□□ "□□□□□ □□□□□□" □□□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□, □□ □□□□ □□□□ □□ □□□□□□ □□□□□□□ □□□ □□□□ □□□□ □□□ □□□□□□□□ □□ □□□□ □□□□□□□ □□ □□□□ □□ □□□□□□□□ □□ □□□□□□□ □□ □□□ □□□□□□□ □□□□ □□□□ □□□ □□□

6.1 — □□□□ □□□□□□ □□□ □□□□□□□□□□□□ □□ □□□□□ □□ □□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□

□□□□□□□□	□□□□□□□	□□□□□□□□ □□□□□□□□□□
□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□ □□ □□□□□□□□□□ □□□□□	□□□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□ □□ □□□-□□□ □□□□□□□ □□□□□□□, □□□□□□ □□□□□□□□ □□ □□□□ □□□□ □□□□ □□□□□□□□□□□□ □□□□ □□ □□□□□□ □□□□ □□□□ □□□ □□ □□□□□□□□ □□□□ □□□ □□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□ □□, □□ □□□□-□□□□ □□ □□□□□□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□ □□□□ □□□ □□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□□□ □□ □□□□ □□ □□□□□□□ □□□□ □□ □□□ □□□□ □□ □□ □□□ □□□□□□□ □□ □□ □□□□□ □□□	□□□□□□□□□□ □□□□□□□: □□ □□□□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□ □□□□ □□□ □□ □□□□-□□□□ □□□□ □□□ □□□□□□□□□□ □□ □□ □□□□ □□, □□ "□□□□□□□□□□□□□□□□□/□□□□□□□□" □□ □□□□□□□ □□ □□□□□□□□□□ □□ □□□ □□, □□ □□□□□ □□□□□ □□ □□□□□ □□ □□□□□□□ □□□ □□ □□□□□□□□□□ □□□□ □□□□□□□ □□ □□□□□□□ □□□□ □□; □□ □□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□□ □□.
□□□ □□□ □□□□□□□□□ □□□□ □□□□□□□□□□	□□□□□□□□□ □□ □□□ □□□□□□□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□ □□ □□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□ □□□□□□ □□ □□□□ □□ - □□□□□, □□□□, □□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□, □□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□ □□□ □□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□□, □□□ □□□ □□□□ □□ □□□□□□ □□□□ □□□□ □□□, □□ □□□□□□ □□□□□□□ □□ □□□□□□□□□□ □□□□□□ □□ □□□□□□□□□ □□□□ □□ □□ □□□□□□□□□□□□□ □□□ □□□□ □□□□ □□□ □□ □□□□□□□□□ □□□□ □□ □□□ □□□□ □□□□□ □□	□□□□ □□□□□□□ □□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□, □□□□□ □□□ □□ □□□□□□□□ □□□□ □□ □□□ □□□ □□□□□□□ □□ □□□□□ □□□□□ □□□□□□□□□□□□□ □□□□□ □□ □□□□□ □□□□, □□ □□□□□□□ □□□□□□ □□□ □□□□ □□□□ □□□□□□□□□□□□□ □□□□□ □□ □□□□□□ □□□ □□□ □□ □□□□□□□□□□□□□ □□□□, □□□□□ □□ □□□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□ □□□□□□□□ □□ □□□□ □□□□□□□ □□ □□□□□□□□ □□ □□□ □□□ □□□ □□

	[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]	[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]
[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]	[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]

□□□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□, □□□□□□ □□□□ □□ □□□□ □□ □□□□□□ □□□□□□ □□ □□□□□□ □□ □□ □□□□□ □□□□

- □□□□□ □□□□□ □□ □□□□□□ □□ □□□□□□ □□ □□□□□ □□□□□ □□ □□□□□□□□: □□□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□ □□ □□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□ □□□□□□□ □□□□□ □□ □□ □□□□□□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□ □□ □□□□□□□ □□□□□ □□, □□ □□□□□□□□□-□□□□□□□□ □□□□ □□□□□□□ □□ □□□□□□ □□□□□ □□□□ □□ □□□□□□ □□□□ □□□□□ □□ □□□□□□□□ □□ □□□□□□□□ □□□□ □□ □□□□ □□□□□ □□, □ □□ □□□□□□□□□□□□ □□ □□□□□□□ □□□□
- 90-□□□□ □□ □□□□□: □□□□□□□□□□□□□□□ □□ □□□□□□□□ □□□□□□ □□ □□□□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□ □□ □□□□□ □□□□□□□□ □□□□ □□□□□□□□□□□□□ □□□□□ □□□□ □□ □□□□□□□□□ □□□□□□□ □□ □□□□□□□□□□□□ □□ □□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□ □□□□□ □□□□□ 90 □□□□□□ □□ abstinence □□□□□□□ □□□□□ □□□□ 90-□□□□ □□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□ □□□□□□□ □□, □ □□ □□□□□ □□□□□

[illegible] 7 - [illegible]

[illegible] - [illegible] [illegible] [illegible]

[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] - [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]	[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]

[illegible]	[illegible]		[illegible]
[illegible]	400 [illegible]	[illegible]	[illegible]
[illegible]3	2000-4000 IU	[illegible]	[illegible]

7.3 — [illegible]

[illegible]

□□ □□□□□□ □□□□□□□ □□□□ □□ □□□□□ □□ □□□□□ □□ □□ □□□□ □□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□ □□□□□□ □□□□ □□□□ □□□

- SMART □□□□□□: □□ □□□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□□□, □□ 12-□□□□□ □□□□ □□ □□□□□ □□□□ □□□□ □□□ □□ □□ □□□□□ □□ □□□ □□□□□□ □□ □□□□□ □□□ □□□□ □□□□□ □□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□ □□□
- □□□□ □□ □□□ □□□□□ □□ □□□ □□□ □□□: □□□ □□□□ □□□□ □□ □□□ □□□□□□□ □□ □□□□ □□□ □□□ □□□□ □□ □□□□ □□□□□□□□□□ □□ □□□□ □□□ □□, □□ □□ □□□□ □□ □□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□ - COSA (□□-□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□), SANON, □□ CSAT-□□□□□□□□□□ □□□□□□□□ □□ □□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□ □□ □□ □□□□ □□□ □□ □□ □□□□□□□□ □□ □□ □□□□ □□□ □□□ □□ □□□□□ □□ □□□□□□□□ □□□□ □□, □□ □□□□ □□□□□□□□ □□ □□□ □□□□ □□□□□.

[illegible] 8 - [illegible] [illegible] [illegible]

[illegible] - [illegible] [illegible] [illegible]

	[illegible] - [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]	[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible], [illegible] [illegible], [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]

[illegible] - [illegible], [illegible], [illegible]

[illegible] - [illegible] [illegible] [illegible]